



Una revolución

PERSONAL ...

más allá de nuestros hábitos

Por: Jesús Antonio Muñoz Cifuentes, profesor Universidad de los Andes, consultor y asesor en temas de transformación organizacional, gestión y liderazgo

Estamos repitiendo habitualmente los comportamientos con los que nos sentimos cómodos; tanto a nivel individual como en las relaciones con los demás. Esa es la raíz de los obstáculos que tenemos para transformar genuinamente las condiciones y características de nuestra vida, pues si bien el hecho de no tener que aprender de nuevo todos los días algunas conductas nos economiza una buena dosis de tiempo y de esfuerzo, también es cierto que esa economía no necesariamente se traduce en nuevos aprendizajes. Nos acomodamos rápidamente a lo que ya conocemos.

Resulta muy importante explorar este mundo de los HABITOS para tratar de comprender su impacto y eventualmente identificar el potencial de cambio que existe en ellos. Empecemos por reconocer que la naturaleza del hábito es la INCONSCIENCIA (no nos damos cuenta de su acción) y, por tanto, la tarea más importante que podemos emprender es hacerlos CONSCIENTES para trabajar sobre y con ellos.

Se pueden diferenciar tres tipos de hábitos que están indisolublemente relacionados:

Hábitos mentales:

Utilizamos frecuentemente los mismos pensamientos para examinar la realidad, los mismos esquemas mentales y conceptos iguales sobre las cosas. Cuando alguien pone en duda alguna de nuestras afirmaciones solemos reaccionar defendiendo lo que pensamos y asegurando que esa es la manera correcta de ver y hacer las cosas. En su momento se denominaron paradigmas, luego modelos mentales, pero en la práctica son los esquemas que nuestra mente mantiene para sentirse segura de que lo que piensa es lo cierto. Existen variedades interminables de ejemplos en los que es evidente que creemos lo que pensamos como una certeza más que como una aproximación. Aceptamos teóricamente que cada uno percibe de acuerdo con sus creencias lo que sucede en el entorno, pero en el momento de actuar nos encerramos en las mismas creencias para defender como verdad lo que simplemente es mi verdad.

Adicional a esto nos encerramos en nuestra propia “caparazón” para evitar ser “contaminados” con lo que los otros perciben. Basta recordar que en la historia de la humanidad un porcentaje enorme de guerras han sucedido por la defensa a ultranza de una verdad (especialmente de tipo religioso). ¿cuál es el entregable del hábito mental?: las creencias. Cuando

somos capaces de poner nuestras creencias “sobre la mesa”, mirarlas, valorar su verdadero alcance iniciamos un proceso de cambio perdurable.

Hábitos emocionales:

El cerebro humano tiene dos mecanismos fundamentales para orientar el comportamiento; la adaptación y la sobrevivencia. Lo más interesante es que esos dos mecanismos están activados por estructuras distintas; la adaptación por los lóbulos prefrontales y la sobrevivencia por el sistema límbico, especialmente por las amígdalas que se encuentran en ese sistema. Cuando se activa la adaptación de inmediato aparecen cuatro procesos “en línea”: atención (nos damos cuenta de muchas más cosas que cuando simplemente reaccionamos); exploración (despertamos la necesidad de indagar y ser curiosos); aprendizaje (nos interesamos por saber hacer en contexto); creatividad (surgen nuevas opciones que no habíamos contemplado antes). Ahora, cuando es la sobrevivencia la que se activa surgen tres procesos: ataque, huida, y bloqueo. ¿Por qué menciono esto? Porque los procesos de sobrevivencia no solo se activan frente a una amenaza externa (un depredador que nos persigue); también se activan frente a una amenaza interna (emociones negativas).

“
Creemos lo que
pensamos como
una certeza más
que como una
aproximación
”

Incrementar nuestra inteligencia emocional es posible cuando nos damos cuenta del mecanismo que estamos activando y su impacto en nosotros y en nuestras relaciones con los demás. Es muy diferente la vida cuando nuestra actitud es la de estar atentos, indagar, aprender y crear, a la de simplemente encerrarnos en nuestras reacciones de ataque, huida o bloqueo originadas en percibir todo lo que pasa como una amenaza para nuestra integridad y nuestra seguridad. ¿cuál es el entregable del hábito emocional?: el estado de ánimo. Siempre estamos “secuestrados” por nuestros estados de ánimo; dicho de otra manera, nuestros estados de ánimo (como suelen ser inconscientes) nos tienen a nosotros. Ahí radica la importancia de hacer el ejercicio de volverlos conscientes para transformarlos.

Hábitos comportamentales:

La evidencia de los dos tipos de hábitos anteriores se da en nuestro comportamiento observable. Probablemente el mejor laboratorio para investigar esto sea el tipo de conversaciones que tenemos cotidianamente, el lenguaje que solemos utilizar cuando nos hablamos y cuando hablamos con otros. Existen básicamente dos tipos de lenguajes: el de la víctima y el del propietario.

El primero se caracteriza por trasladar todo lo que sucede a causas externas, “yo no tengo nada que ver con eso...”, “es que a mí no...”, siempre se es “víctima de las circunstancias”. El segundo es el lenguaje del responsable, de quien asume las consecuencias de sus acciones y es propietario de sus decisiones. El propietario comprende que lo único que puede controlar son sus decisiones-acciones; el resto de lo que sucede es incontrolable, por lo tanto, siempre define lo que personalmente puede hacer y lo hace.

Con frecuencia actuamos dependiendo de las circunstancias y eso nos hace mucho daño pues dejamos a un lado lo que consideramos adecuado y pertinente para “endosarle” nuestro comportamiento a otros. De inmediato surge la resignación (¿qué más podía hacer yo? si los demás son los que deciden por mí) que está acompañada por el resentimiento. Esta es una mezcla explosiva pues genera de inmediato frustración, la raíz de toda la agresión humana. Nos hacemos daño y se lo hacemos a otros debido a la enorme dosis de frustración inconsciente que tenemos y no comprendemos. ¿cuál es el entregable del hábito comportamental?: la conducta. Podemos entrar en una cadena sin fin y loca cuando nos permitimos reaccionar inconscientemente a lo que nos sucede sin hacernos dueños de las decisiones que podemos



tomar para construir una vida plena y feliz en este mundo. Como dice una frase que recibí hace poco en Facebook: “¿Qué tomas para ser feliz?: Decisiones”.

El reto más importante que tenemos en este momento es lograr que nuestros hábitos sean nuestros principales aliados y no nuestros enemigos silenciosos. Las creencias que acompañan nuestros estados de ánimo y generan nuestras conductas son materia de examen permanente; hacer evidentes los supuestos que tenemos sobre las cosas para validarlos o modificarlos es una tarea que no da espera si queremos mantener vigente nuestra acción en el mundo. Tener la suficiente maestría de contexto para comprender las maravillosas oportunidades que estamos dejando pasar por no estar atentos a lo que nos sucede es indispensable para convertirnos en una opción deseable tanto en la vida personal como en la laboral y social.

“
El reto más importante que tenemos en este momento es lograr que nuestros hábitos sean nuestros principales aliados y no nuestros enemigos silenciosos
”



centrovacacional MONQUIRA **hotelpanorama PAIPA** **centrorecreacional y convenciones SOGAMOSO** **centrorecreacional y convenciones DUITAMA**

“Tenemos un lugar especial para ti”

Cumplimos con todos los protocolos de bioseguridad
Haz tu reserva:
Moniquirá: 314 411 9261 - (038)7280910
Paipa: 320 347 2189 - 317 642 1782
Sogamoso: 314 411 9260
Duitama: 320 851 4724

omfaboy  ¡Comprometidos con tu bienestar!

VIGILADO SuperSubstituto

IMAGEN: CENTRO VACACIONAL DE MONQUIRA